PoolMate LIVE - HR manual

El PoolMate contiene sensores de movimiento que contarán automáticamente los largos en una piscina.

Nuestros relojes informan duración, largos (vueltas), promedio de brazadas por vuelta, velocidad, distancia (m), cantidad de calorías e índice de eficiencia.

1. Advertencia: siempre consulte con su médico antes de iniciar algún programa de ejercicios, o modificar alguno ya comenzado.
2. Su PoolMate ha sido diseñado para operar en piscinas, que deben ser de 18 metros o más de largo. No ha sido diseñado para trabajar en aguas abiertas.
3. El PoolMate detecta estilos normales de brazada como Croll, Braza, Espalda y Mariposa. Debe ponerse en modo *Pausa* cuando se realizan series de pies o a un solo brazo.
4. El estilo de brazada sólo debe cambiarse al final de cada largo. No haga cambios a medio camino porque pueden registrarse imprecisiones en el número de brazadas o largos.
5. El número de brazadas mostrado en el display es la cantidad realizada por el brazo que porta el reloj. Recuerde, por tanto, que al nadar Crol o Espalda, significa la mitad de las brazadas realizadas.
6. Los relojes PoolMate resisten profundidades de hasta 50 metros (water resistant), pero como cualquier reloj deportivo, los botones no están diseñados para ser pulsados bajo el agua. La presión es mucho mayor y podría ingresar agua dentro del dispositivo, afectando su funcionamiento. NO realice buceo llevando su reloj PoolMate.

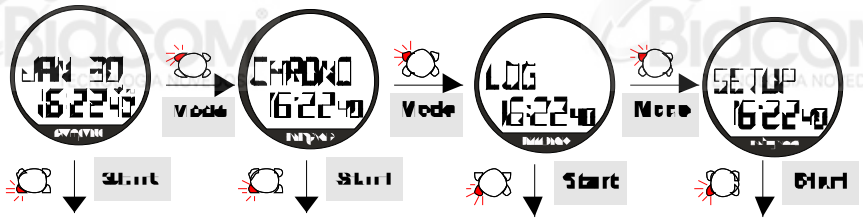
Mode- Desplácese a través de las diferentes funciones del menú superior.

Start- Presione una vez para **comenzar** a grabar; mantenga presionado durante 2 segundos para **detener la grabación** o salir del menú actual.

Up- Ajuste de configuración y datos a mostrar.

Down- Ajuste de configuración y datos a mostrar, y mantenga presionado para activar la luz de fondo.

Guía rápida de uso



SWIM MODE para usar en la piscina

CHRONO MODE utilice para cronometrar otros deportes

LOG Vea sesiones registradas

SETUP cambie la configuración de su reloj

Presione Mode para elegir entre los diferentes modos de operación. *PoolMateHR: sus usuarios deben instalar nuestro software previamente y cargar el reloj por completo antes de usarlo. Vea la sección correspondiente de *Instalación de Software*.

SWIM MODE - NADANDO

"Quick swim". Desde la pantalla principal, presione *Start*… y luego ¡simplemente nade! Mantenga presionado el mismo botón *Start* durante 2 (dos) segundos cuando haya terminado para detener el registro y guardar. Durante el nado puede presionar *Up* para desplazarse entre las opciones Largos, Brazadas, Distancia recorrida y Calorías, Indice de eficiencia y número de serie. También puede presionar *Mode* para ver el tiempo transcurrido (tiempo que ha estado nadando –desde que comenzó a grabar-); si lo presiona una vez más volverá a ver la hora actual y fecha.

Series de grabación. Hasta 99 series pueden ser grabadas en cada nado. Presione *Start* para comenzar, y nade su primera serie. Presione rápidamente *Start* y una P aparecerá en la fila inferior, señalando que el reloj se encuentra pausado.

Presione nuevamente Start para reiniciar la grabación cuando se encuentre listo para nadar otra vez. Repita este procedimiento hasta terminar. Para finalizar la grabación, mantenga pulsado *Start* por 2 (dos) segundos para detener totalmente el registro.

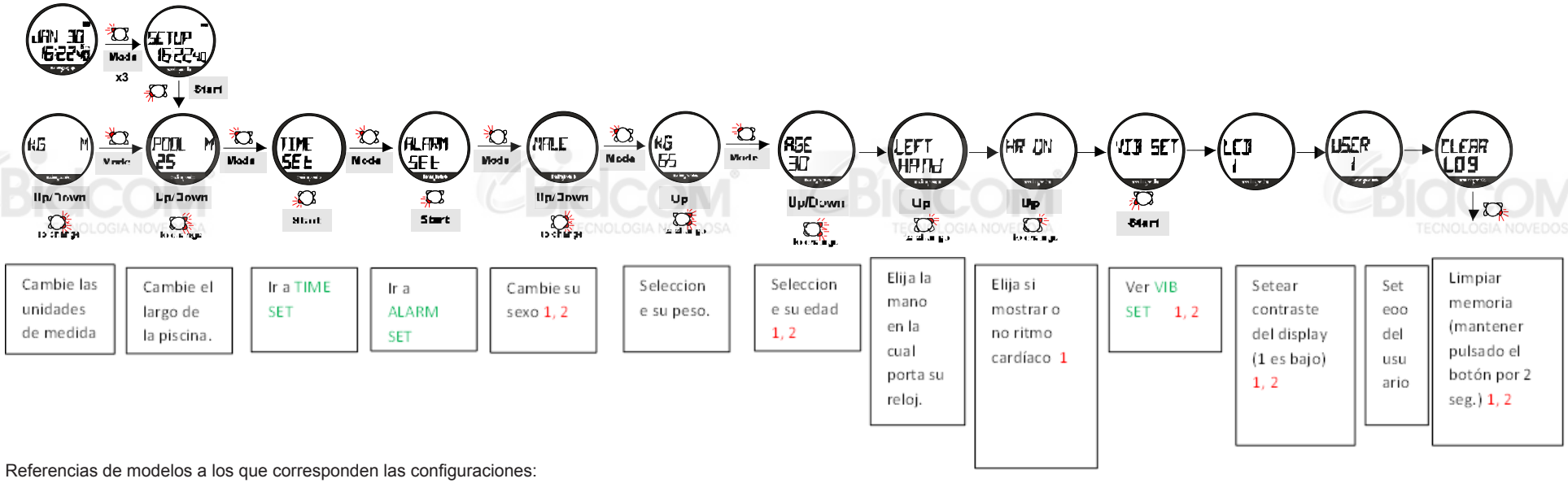
CHRONO - Cronometro

Utilice este modo cuando corra o haga bicicleta en el modo “99 set timer”, sólo registrará el tiempo de ejercicio (ni distancia ni velocidad serán mostrados en la pantalla).

WATCH SETUP – Configuración del reloj.

Desde la pantalla inicial, presione *Mode* hasta que aparezca la expresión SETUP.

Presione *Start*.
Mantenga *Start* durante 2 (dos) segundos en cualquier momento de la configuración para salir de este modo.



Referencias de modelos a los que corresponden las configuraciones:

1- PoolMateHR

2 -PoolMateLive

TIME SET (Configuración de fecha y hora)

Podrá ajustar la hora. En TIME SET presione Start, verá cómo los dígitos titilan: en ese momento, pulse UP o Down para cambiar los valores. Presione Mode para ajustar los minutos y repita el procedimiento

ALARM SET (Configuración de alarma)

Esto activará la alarma de día del reloj. En ALARM SET presione Start, cuando los dígitos en pantalla titilen, presione UP o Down para ajustar valores. Presione Mode para seleccionar los minutos y repita. Presione Mode para activar o desactivar la alarma.

VIB SET (Ajuste de vibración) - PoolMateLive, PoolMateHR

Con esta opción podrá configurar una alarma vibrante al nadar. Puede ser configurado según una determinada cantidad de vueltas, o intervalos de tiempo. La configuración por defecto es cada 4 vueltas.

En la pantalla de VIB SET presione Start, luego UP para elegir entre vueltas, distancia, o intervalos de tiempo. O puede desactivarlo también.

Luego presione Start: cambie los valores con el botón Up, mantenga Start durante 2 (dos) segundos para salir de esta pantalla.

LOG (Registros de actividad)

Desde la pantalla de ajustes de reloj, presione el botón de Mode hasta llegar a la opción de LOG, y luego presione Start.

Utilice Up y Down para seleccionar la sesión que desea visualizar, verá que se encuentran almacenadas por número y fecha. Presione Start para entrar a la sesión en cuestión.

Utilice Mode para navegar entre los detalles del registro. Mantenga presionado Start durante 2 segundos para salir.

Eliminando registros (logs)

Todas las sesiones se almacenan automáticamente. Tenga en cuenta que, al llegar al máximo de registros, aquellos más antiguos serán reemplazados por los nuevos registros que se vayan tomando. Puede eliminar una sesión que usted desee en particular (esta información no se puede recuperar).

Desde la pantalla inicial, presione Mode hasta ver LOG. Presione Start. Seleccione el registro (Log) que desee eliminar y entonces presione Mode. En la pantalla aparecerá el mensaje SURE (para confirmar la acción), si desea continuar presione nuevamente Mode y eliminará el archivo. Mantenga presionado Start por 2 (dos) segundos para salir.

Indicadores

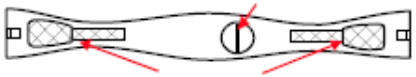
PoolMate o PoolMatePro	PoolMateLive o PoolMateHR	
Tot Tm	TOTAL	Tiempo de nado total
	REST	Tiempo de descanso
Tot M	METRES	Distancia en metros
Tot L	LAPS	Total de largos/vueltas (laps)
Tot CA	KCAL	Calorías
AV ST		Promedio de brazadas por
AV SPd		Velocidad promedio (número de segundos para nadar 100 metros)
AV EFF		Promedio de eficiencia (tiempo que tomó nadar 25 metros, más el número de brazadas)
SET 1Tm	S1 TM	Tiempo de la primera serie (1 set)
	S1 RST	Tiempo de reposo luego de la primera serie (1 set)
SET 1 L	S1 LAPS	Vueltas de la primera serie (Set 1 laps)
SET 1 M	S1 M	Distancia de la primera serie (Set 1 distance)
SET 1 S	S1 STK	Promedio de brazadas por vuelta en la primera serie
SET 1SP	S1 SPD	Velocidad de la primera serie
SET 1EF	S1 EFF	Índice de Eficiencia de la primera serie
	S1 KC	Calorías de la primera serie
	S1 MIN	Ritmo cardíaco mínimo
	S1 AVG	Promedio de ritmo cardíaco
	S1 MAX	Ritmo cardíaco máximo

NOTA: Cuando visualice la información de la primera serie presione Up o Down para ver la misma información de las restantes series.

Contactos de electrodos:

*PoolMateHR users

Electrode contacts



BidCOM TECNOLOGIA NOVEDOSA

Para monitorear su ritmo cardíaco asegúrese de humedecer los contactos de los electrodos ubicados en la parte trasera de la correa pectoral con agua o saliva. Ubique la correa firmemente debajo de sus músculos pectorales con el logo de Swimovate justo en el centro de su pecho. Si HR está activado, el reloj buscará señal cardíaca ni bien usted presione Start (mostrará en pantalla SEEKING HR). Espere hasta que figure un determinado ritmo cardíaco en la fila superior del display. El reloj mostrará la indicación PRESS START, presione Start nuevamente para comenzar a grabar

Instalación del Software - Windows XP, Vista, 7, 8, Mac OS X 5.8+

*PoolMatePro, PoolMateLive, PoolMateHR

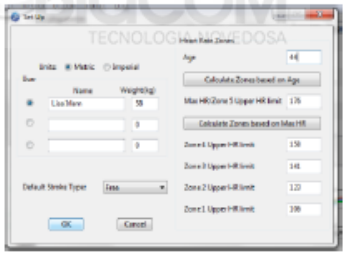
Descargue el software PoolMateProV2 del siguiente enlace: www.swimovate.com/downloads/ y guárdelo en su PC. Ejecute el archivo para instalar en su computadora.

Una vez instalado, conecte el pod USB a la computadora y espere a que se instalen los drivers. Los usuarios de PC podrán chequear en la información de su equipo que el dispositivo se muestre en el puerto correspondiente como Swimovate Pool-Mate Download Port (seguido de un número COM de puerto). Si ve una señal de exclamación amarilla junto al dispositivo, significa que los drivers no se han instalado correctamente. En ese caso, contacte a Swimovate para solicitar ayuda.

* Usuarios de PoolMateHR: deben ubicar su reloj en el *Pod* para que sean visibles los botones de Up y Down, y cargarlo por dos horas antes de su uso. Para ello, el sticker plástico debe ser removido de la parte trasera del reloj, y debe estar enchufado el *pod* y con el software ejecutándose.

Configuración del Software

Ejecute el software PoolMatePro en su PC y seleccione SetUp de la barra de Menú en la parte superior de la pantalla.



Escriba su número de usuario y las unidades que desea utilizar, además de su estilo de brazada por defecto.

* PoolMateHR: Ud. puede setear las frecuencias de ritmo cardíaca. Hay 3 maneras de configurarlas:

1. Pueden calcularse por edad: ingerese su edad y haga clik en Calculate Zones based on age.

2. Si conoce su máximo de ritmo cardíaco al nadar, ingréselo en el campo correspondiente y clickee en Calculate Zones based on Max HR.

3. Puede asignar cada frecuencia manualmente.

Haga click en OK para guardar.

Estado del Pod

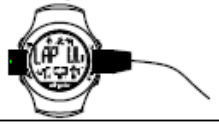
Cuando se conecte el software buscará que el Pod se halle conectado. Se mostrarán mensajes en la parte superior-izquierda del software:

- Initialising pod- se encuentra chequeando que el pod esté conectado.
- Charging-cargando el reloj PoolMateHR.
- Charge off- PoolMateHR está cargado completamente.
- Connected- PoolMateLive está conectado.
- No watch/Charging- chequee que el reloj esté correctamente asentado en el pod. Si no se encuentra cargado, se mostrará el mensaje PoolMateHR por unos minutos.
- Please plug pod in- No se encuentra conectado el Pod o los drivers no se hallan correctamente instalados.
- Regular pod connected- El Pod del PoolMatePro se encuentra conectado.

Si el software no reconoce el Pod, reinicie el software y repita el procedimiento.

Subiendo la información (UPLOADING)

Abra el software PoolMatePro y conecte su reloj y pod. Espere a que haya sido reconocido.

PoolMatePro	PoolMateLive	PoolMateHR
Seleccione UPLOAD de la barra de menú, aparecerá una ventana de subida de archivo.	Su reloj mostrará LINKED 	Su reloj mostrará CONNECT
Espere a la ventana con el mensaje: Please place watch on pod in Upload mode	Elija UPLOAD de la barra de menú, que aparezca la ventana de subida de arhcivos: sus registros (LOGS) serán transferidos automáticamente.	Seleccione UPLOAD de la barra de menú y aparecerá una venta de subida de archivo. Sus registros (LOGS) serán transferidos automáticamente.
Presione Mode en el reloj hasta que visualice en pantalla la leyenda UPLOAD, luego ponga el reloj en el pod: en ambos dispositivos aparecerá la imagen del logo de la marca.		

Area de datos- seleccione las diferentes pestañas para ver la información cuando determinado nado se haya seleccionado en el calendario.

Summary (resumen), esto mostrará un resumen de sus nados. Para eliminar una serie determinada, haga click derecho sobre la misma, elija la opción de eliminar y luego presione Save Changes para guardar.

Logs (registros)- Muestra la información para la serie seleccionada.

Series-Muestra información por cada serie que ha nadado.

Vueltas-PoolMateLive y HR solamente: Haga click en una serie determinada de la pestaña de "series" (sets), de esta manera se mostrará cada vuelta en esa serie. (Divida o combine vueltas que no estén correctas haciendo click derecho en las mismas)

Estado del pod (Pod status)

Calendario – Cuando haya descargado algunas series de su reloj, la información aparecerá en el calendario.

Haciendo click en la sesión correspondiente estará seleccionándola y se mostrará así en el área de gráficos toda la información.

Gráficos: navegue entre las diferentes pestañas para ver la información recolectada.

- **Progress- Volume**, muestra distancia, tiempo y calorías por cada nado.
- **Progress-Technique**, muestra brazadas, velocidad, eficiencia, duración de la brazada y ratio de brazadas por cada nado.
- **Monthly Volume**- muestra cuánto ha nadado cada mes.
- **Log**- muestra información de la sesión seleccionada.
- **Laps**- muestra datos vuelta por vuelta para la sesión (únicamente para PoolMateLive and PoolMateHR)

Precisión

Si su PoolMate no cuenta con precisión sus vueltas o largos, por favor asegúrese que se encuentre configurado correctamente en cuanto a la mano que porta el reloj. Intente deslizarse por un segundo extra al inicio de su vuelta en su nado. Puede también probar el reloj en el otro brazo, asegurándose de haber seteado el cambio de brazo previamente en la configuración del reloj.

Batería- Debe tener cuidado al cargar la batería para que la resistencia al agua no se vea afectada.

- *PoolMate, PoolMatePro- La batería corresponde a una CR2025, normalmente dura alrededor 12 meses. Por favor chequee el sitio web www.swimovate.com para encontrar su centro de servicio al cliente más cercano.
- *PoolMateLive- La batería es CR2032, puede ser cambiada por el mismo usuario. Su duración aproximada es de 12 meses.
- *PoolMateHR- La batería es recargable, y diseñada para no ser removida. No abra la cubierta trasera por su cuenta.

Cuidado y garantía

- Nunca intente desarmar su PoolMate Ud. mismo
- Siempre protéjalo de impactos y calores intensos.
- No guarde su PoolMate en lugares húmedos, que no se ventilen.
- No exponga su PoolMate a productos químicos y de limpieza.
- No se ofrece garantía a la precisión del reloj en nadadores particulares o cierta clase de brazadas.
- Si este producto fallase debido a defectos en sus materiales o manufactura, Swimovate Ltd lo reemplazará gratuitamente por un período de 12 meses desde el día de compra. Esto no incluye la batería, reemplazo de la batería, daños o fallas resultantes de un uso incorrecto, accidente o negligencia.
- Swimovate Ltd no se responsabiliza por ningún incidente o daño causado por el uso del producto. Swimovate Ltd no asume ninguna responsabilidad por pérdidas o reclamos de terceros que puedan surgir.
- Si resultara necesario algún reclamo bajo la garantía del producto, por favor contáctese con su distribuidor local antes de devolver cualquier producto.

PoolMates have CE and FCC conformity // Patent protected // Designed in the UK, made in China // Copyright 2014 Swimovate Ltd

El manual de usuario y sus contenidos son de uso exclusivo para nuestros clientes. No está permitido duplicar o reproducir estos contenidos sin el consentimiento escrito de Swimovate Ltd.

Para más información, visite www.swimovate.com